سلام

تبریک می‌گویم. شما با موفقیت خواب‌نوشته‌تان را ثبت و در محاسبه‌گر کفایت خواب وارد کرده‌اید. می‌توانید از کفایت خواب‌تان برای اصلاح الگوی خواب در هفته بعد استفاده کنید. بیایید باهم ببینیم میزان کفایت خواب‌تان چقدر است؟

کفایت خواب شما بین ۸۵ تا ۸۹ درصد است.

نتیجه خوبی است! هفته آینده را هم به همین شکل ادامه دهید. لازم نیست برنامه خواب‌تان را تغییر دهید.

با تشکر



دکتر ساسان ن.راد

لمس کنید !

@myDoctorRad